

第一篇 体育教学基础论

第一章 绪论

第一节 体育教学概述

一、教学的定义

教学的突出特征在于它是一种特殊的教育活动。在广义上，教学就是指教的人指导学的人以一定文化为对象进行学习的活动，教的人包括教师，但不仅指教师，还指各种有关的教育者；学的人包括学生，但不仅指学生，还包括各种有关的学习者。

但在狭义上，我们所说的教学就是学校教学，是专指学校中教师引导学生一起进行的，以特定文化为对象的教与学相统一的活动。在指称范围上，教学是特指各级各类和多种形式学校中的教学，一般在家庭中和社会上不用“教学”而用“教育”；另外，教师在教学活动中的角色是组织引导者，已不是传统意义上的“主宰者”，这是当代的新观念；同时，教学既不仅是“教”也不仅仅是“学”而是教与学的统一 教融于学中 而学有教的组织引导。

因此，我们认为教学就是在教育目的的规范下，教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动。通过教学，学生在教师的有计划、有步骤的积极引导下，主动地掌握系统的科学文化知识和技

能，发展智力、体力，陶冶品德、美感，形成全面发展的个性。

二、教学的关系

教 (teach) 与学 (learn) 作为两个不同的动词和动作应该是过程，作为两个不同的名词 (teaching and learning) 和与此有关的人的行为应该是活动。这两种活动是单独的、双边的，也是共同的、统一的。

教与学是两种活动、两种过程。教是教师的行为和动作。教的意义一般是指“讲授”、“教授”、“传授”(夏征农, 1989)，还可指教学。前者是一种较古老的教，后者是把教作为一种职业，教授学生的职业，没有把教和学分开，也可作为教授的代名词。

学是学生的行为和动作。学的意义是学习(《COBUILD 词典》1991: 822)、模仿(《现代汉语词典》，1999: 1428)、掌握(《语言与语言学词典》1984: 191)等。在教学活动中，教师、学生、教材以及教学环境等因素之间交互作用与联系，构成了一系列错综复杂的复杂的教学关系，其中教与学的关系是教学活动中最根本的关系。在教学中首先要抓住这一根本关系，去研究教学的问题，揭示教学的规律。

三、教学统一

教与学是两个不同的活动，这两种活动是单独的，分别由教师和学生进行。原则上是可以独立存在的，但实际上只教是不行的。因为教需要对象，没有对象的教是无益的教，不可取；而无意识的教却存在，如我们常说的“身教”。教学的形式大都是指课堂的教学，有意识的教，有意识的学；有教材的教，有教材的学；有计划的教，有计划的学，这是原则。这样，教学就是教师教、学生学，是双边活动。在某种意义上，也是共同的活动，就是大家都在一起，在课堂上，为了一个共同的目标：学生的学习。过去相当长的时期里注重教师的传授，认为教师是上帝，什么都知道，教材是圣

经，需要搞得滚瓜烂熟，学生把传授的知识学到就行了，课堂上是教师教、学生学。但是，人们发现不管有多少不同的教师，用什么不同的教法，总有一些学生总学得不错，也总有那么几个学生总是班级最后几名。人们还发现一个教师用一种方法使用同一本教材，有的学生一段时间学得很好，而另一段时间却恰恰相反。这说明一个问题，学生的重要性，学习的重要性，教授的辅助性和非决定性因素。因此过去教学论忽视学生学、忽视学生因素的倾向受到批评，实质上不过是“教论”，这是一种教学统一或是一个极端；另一个极端是从理论上把“教论”改为“学论”，甚至把“教室”变成“学室”，把“教材”变成“学本”等。总之，要把以教师为中心，变成以学生为中心。典型的例子之一便是在“文革”中的“小将上讲台”，让学生上台讲课，教师帮助学生备课，或者教师在课堂少讲，主要让学生自己学习，放手不管。

自改革开放以来，我国的许多专家经过精心研究，达成共识，认为教师的主导作用和学生的主体作用或者说教师的主体作用和学生的主体作用是教学的一般原则。这种认识无疑是一大进步：认识到了学生在教学中的作用；教与学不能互相代替，或称不会以讲代学，以学代讲，以讲代练，也不会放任自流。然而当你考虑统一的问题，当你考虑在课堂上教学的时候，总感到犹有未尽，各自为战。我们认为它犹有未尽，各自为战，是说它还停留在教师教、学生学的双边活动阶段。如果说第一个极端是教授等于学习，第二个极端是学习等于教授的话，那“双主”的观点便是教授加学习。只谈辩证的统一还很不够，因为在一个课堂时空内教也为主，学也为主是统一不了的。教师是主导或主体，或是“中心”，学生也是主体或是“中心”，是无法统一的。从角色和作用上讲，我们要统一到教师的角色与作用是“助学者”（*facilitator*）上。既然教师的角色和作用是“助学者”；不是教师唱主角”；不是以我为主”，为什么还要“主导”呢？“主导”的作用实际上还是传统教法中的主要指导者（*instructor*）作用。如果把教师的主要角色从主要的指导

者转变成主要的助学者，起到“帮助学生学”，“创造条件让学生学”的作用（王才仁，1996：78），教与学的统一就好解决了，两个主角即教师和学生都为学生的学习而奋斗，目标一致。这样，教师“化难为易”的讲解是助学，传授知识也是助学，不一而足。我们这里讲的教学统一到学习上并不是不要讲授，根据学习的目标和学生的需要，教师该讲的还必须讲。如学生不知道的信息，教师晓知在先，教师就需讲授。教师作为指导者（instructor）是必要的。

总之，教学就是教与学，不是只教，不是只学，更不是教加学，应该是教授和学习的统一体，是教师和学生共同活动，这两种共同活动是建立在“教授主旨是促使学习的活动”和“教授的证据在于学习”的理论上的。这既阐明了教授与学习的关系，也暗示了教与学的统一。

四、体育教学

体育教学论研究的对象是体育教学。体育教学与其它各科教学一样具有共同性，都是一种有目的、有计划、有组织地对学生传授知识和技能，发展智力和体力，培养品德和形成个性的教育过程。但又有其特殊性，它是实现学校体育目的任务的基本途径。今天，体育教学已不限于学校体育，它还兼及竞技运动和社会体育的教学，但学校体育的目的、任务主要是通过体育教学来实现的。因此，我们把体育教学定义为：在学校教育中，学生在教师有目的、有计划、有组织的指导下，积极主动地通过掌握技术和技能，增进身心健康，提高身体活动能力、自然和社会环境适应能力，培养良好的思想品德，促进个性发展的教育过程。

第二节 现代体育教学背景与改革要求

一、体育教学需要面向新世纪

21 世纪人类社会将全面迈入信息时代。信息革命不仅成为人类现代社会发展的口号和象征，而且已成为知识经济和新技术革命的普遍实践活动，可以说信息科学正在成为带动和促进各门学科和各个领域发展的带头学科。

体育领域同样如此。现代信息技术正快速地渗入到体育的各个领域，在深刻影响着体育事业的改革与发展。

目前我国推行“素质教育”和大中小学体育课程全面改革，真正正视了信息时代对未来人提出的新要求，顺应了当今世界各国教育改革的大趋势。面对当今世界瞬息万变的高科技，面对充满机遇、挑战和未知的时代，人们意识到无法预见今天学生在其一生中将会遇到什么问题，需要什么知识，使用什么工具，从事什么职业……，但他们必将参与明日世界性的竞争与挑战，要生存、要发展只有靠他们自己，靠终身的学习、创造和努力！所以，我们必须培养学生形成一种“可持续发展”的学力。这既是提出素质教育的时代背景，也是对我们体育教育提出的新要求。目前，随着科学技术的迅速发展，网络及多媒体技术在体育教学中得到了广泛运用，传统体育教学正面临世纪的考验，立足 21 世纪及可持续发展，体育教学需要引入新的教学理念，构建新的教学体系。

二、体育教学要面对学校体育现代化

学校体育改革的最终目标是要培养人，即是提高人的素质，实现人的现代化。那么，什么是“现代化”呢？美国的著名政治家亨廷顿认为，现代化是一个包含了人类思想和行为各个领域变化的多方面进程，因此现代化是一个在比较中而显出特质的概念。那么，

学校体育如何发展并实现现代化呢？

伍绍祖同志早在 1995 年的全国县级体育工作会上就说：“发展是硬道理，改革是必由之路，改革的目的是为了发展，发展必须依靠改革。”改革与发展的协进过程就是体育的现代化过程。体育改革的总目标和基本措施可以概括为“六化”，即生活化、普遍化（大众化）社会化、科学化、产业化、法制化。这亦是国家体育现代化的目标与标志，学校体育现代化无疑应具备这些特征。

从现代化的程度上分析，学校体育现代化包括三个层面：第一个层面是学校体育在数量规模上的发展及在体育条件、经费、设备、技术手段等方面的先进程度达到或超过现代化的一般特征要求；第二个层面是制度层面的现代化，包括建立适应社会现代化发展的学校体育制度、体制与机制，使体育制度与教育体制、民主政治制度、市场体制以及法制化相契合；第三个层面是在体育价值、体育思想、体育内容以及体育观念等方面实现现代化，这方面的现代化要求学校体育体系中能最优化地吸收世界教育改革和体育科学研究的先进成果，革除不适应社会现代化的陈旧落后的体育观念、体育内容、僵硬刻板的体育方法等，为培养体质优良、富有朝气、勇于开拓、富于责任感和创造力的现代化公民做准备。

由于学校体育的现代化既是一种目标与标志，又是一种动态性的发展过程，社会的发展和教育的发展会对学校体育的目标与特征发生重大影响。因此，我们在认识学校体育的现代化的内涵与本质时，必须深刻地认识到：学校体育现代化的实现，是一种时代精神的体现，是一种体育的情怀、理想和终极追求。学校体育的现代化是社会的现代化，特别是整个社会中人的现代化的一个重要组成部分。我国学校体育现代化要赶超世界先进水平，尤其需要在“硬件”和“软件”上同时实现与时俱进的变革、创新和完善。

我们看到，由于学校体育具有综合性特征，能反映教育发展的多个方面的进程与状况，那么，学校体育的现代化及其历程，不仅能够标识中国学校体育的文明与进步，而且能够综合性地反映中国

教育由应试教育向素质教育转轨的历史进程并成为成功的标志。

十一届三中全会以来，改革已成为我国社会主义建设的主旋律，学校体育也毫不例外地在寻找自身的发展道路。二十多年里，教育行政部门和学校加强了对体育工作的领导，体育师资队伍得到了新的加强，场地设施有了一定的改善，体育教育改革取得了新的成果，学校体育科研也引起了人们的重视。但是已有的成绩与现实的需要，与“全民健身计划”的要求仍相距甚远，学校体育到底如何走？我们认为就是要真实地按学校体育规律办事。

规律的背后是矛盾的运动，而矛盾是有主次之分，必须首先把握主要矛盾及矛盾的主要方面。在学校体育中就是要以学生身体健康发展为中心，遵循学校体育基本规律，加大教学研究和改革的力度，为全面实现学校体育目标而改革。

（一）注重内部潜力的挖掘

以“健康第一”为指导思想的学校体育系统，包括教师、学生、教学条件、教材和教学方法手段等要素，内部潜力挖掘就是在这几方面的深入改革与发展。

1. 提高教师质量

我国体育教师队伍的现状，概括地讲依然是“数量不足、质量不高、队伍不稳”，尤以提高质量为迫切。由于体育教师也是从学校中培养出来的，提高质量首先必须抓好师资来源的建设，彻底纠正重专项技术技能、轻科学基础理论和人文素质的倾向，保证师资培养首先走上按学校体育规律办事的道路。

对教师个体而言，提高质量关键在于自身。我们常言“师范”即是“学高为师，德高为范”。教师没有坚定的事业心和良好的职业道德则谈不上以“育人”为己任。热爱祖国、艰苦创业、乐于奉献这些精神和品质应当是每一位教师首当倡扬的。至于体育教师要有本专业全面而精深的知识以及相关专业广博的知识就更不用说了。无知则不足以为用，“以其昏昏，使人昭昭”，肯定是不可能的，这种教师肯定适应不了教学改革中用人的原则与要求。

此外，提高教师质量还应包括非体育教师的体育素质。学校体育是巨大的系统工程，是由学校教师集体把握的，不认识到这一点难以提高学校体育整体效益。

2. 培养学生体育意识和能力

我们虽不可说体育意识和能力是完全后天的，但青少年的生活常常决定了他们终生生活的雏形，如果注重从小培养、从学校中培养，至少能够使得他们的潜在体育意识和能力得到较早的体现和更高一级水平上的发挥。这就更不用说“为革命而锻炼”“锻炼身体，保卫祖国”“锻炼身体，建设祖国”“为祖国健康工作五十年”等等这些更高层次的体育意识以及为之而奋斗所表现出来的能力了。今天我们在学校中就注重给予每一个学生以未来高速发展和高度发达的社会对人类健康极高要求的预先刺激，促使学生早日确立长远、稳定、协调的健康目标定向和社会目标定向，肯定会有助于极大地调动其内在的动力，并最快、最久、最有效地外化为行动。这不仅在未来社会人人都需要的作风和习惯，也是全民健康风尚形成的起点和标志。忽视这一点我们很难讲提高了体育的效益，至少是提高社会效益不全。

3. 加强体育教材建设

教材是一门学科的知识体系。由于学校体育不是一门完全独立的学科，而是由诸如教育学、生理学、心理学、力学、医学、社会学等等学科综合而成的体系，加之学生各个体内在建构的知识体系千差万别，发展的起点和指向各有差异，因此，我们体育教学只能大体上抓住一个“纲”，即课程标准，至于“目”（即教师用书和学生读本）还得由具体的体育教育工作者去补充与订正，新的课程标准的实验在这一点上则对教师的主动性和创造性提出了更高的要求。由此，我们讲加强体育教材的建设决不只是教材编委们的工作，我们的体育教材建设也不就是修编教科书或学生读本，而是要让每一个体育教育工作者参与进来，随时随地推出达成学校体育目标的新内容。

4. 改进教学方法和手段

我们的教者与学者不仅静态的基点和目标指向不同，而且是在绝对变化之中的。不仅是他们的能力与水准有动态的差异，他们接收知识与技术的方式也时刻发生改变。在当今教学方法不断更新、教学手段日益现代化之际，教学方式方法的僵化与老化必然减弱学生对新知的刺激感受能力。在这一领域我们绝对提倡百花齐放，用邓小平同志的话说，就是“不管黑猫、白猫，抓住耗子就是好猫。”

当然，内部潜力的挖掘还包括人、财、物的高效运用与配置，这些都是需要解决的重要方面。

（二）加强内外环节的协同

协同理论的互补原理告诉我们，一些成对的相互排斥的事物，在不同的时空条件下，是具有相互补充的特定意义的。如果我们在矛盾或对立的事物中给予一定中介条件（如体育与竞技中），必将促进各方的协同发展。学校体育符合并具备运用这一原理的条件。我们可以从以下几方面进行努力。

1. 学校体育与运动竞技、社会体育互补

学校体育与社会体育、运动竞技首先可以在项目上进行沟通。虽然学校体育的手段可以是多种形式，但最普适的还是在生活中形成与发展起来的运动项目。不过我们是要舍弃过分追求高超完善的运动技术，而代之以适于大众化的规则与生动活泼的形式，确保学校体育的主动性、群众性、教育性和适应性。其次是实现三个领域的普及与提高的沟通。面对我国学校体育薄弱、运动竞技方面已有一定的训练机制的实际情况，首先要切实加强学校体育，按体育规律实行普及与提高相结合，提高广大学生的身体素质、体育文化与运动技术水平。如此大面积的长期耕耘，必然会孕育出良好的运动员苗子和后备力量；同时，设置和利用校外性质的大众运动训练机构，作为高级运动竞技体系的普及基石，形成网络。学校系统涌现出来的运动员苗子和后备人才，源源不断地输入这个网络，按高级运动竞技的需要培养人才。这样，多方共同发展，相得益彰。

2. 体育与卫生互补

维护和增进学生身心健康也是卫生工作的最高准则。学校体育的发展还必须以卫生为前提条件。特别是学校体育面对的绝大部分是青少年儿童学生，体育卫生的贯彻执行直接关系到他们的健康基础，关系到他们今后的生活卫生习惯以及他们走入社会后在身体基本条件方面的竞争实力。但是我们通常做到的只是一些准备活动、整理活动、自我保护和监督（还不一定十分科学），离卫生要求甚有差距。如由于经费不足带来的医药卫生器具的低质与残缺，由于体育卫生管理人员的低素质带来的体育卫生教育与服务的低质量、低效益，由于长期落后思想禁锢和落后生活习惯带来的卫生淡漠观念与态度，由于体育场地器材简陋带来的潜在危险等等还大量存在着。因此，学校体育与卫生互补不仅是要扩大经济投入、改善卫生硬环境，而且还要在提高人员素质，变革传统卫生观念和习惯上做大量的工作。

3. 知识的内在协同

体育从来就不是单纯操作性的东西，体育也不是现成的教科书中那些知识所完全概括得了的，它融汇在整个大教育背景之中。因此，针对学校体育中不同对象，根据不同时空条件灵活运用知识是非常重要的。各门类相关知识的灵活运用，能够使得体育的参与者不仅感受到体育活动（或活动项目等）中的直接趣味，而且能够体会到体育最深层的文化内涵。在知识的运用与发展中逐步形成生活习惯，并由此获得全面发展，不正是我们“健康第一”的学校教育指导思想所期望的吗？当然，知识的内外在协同（互补）最好是从体育教师自身做起。

三、体育教学要体现素质教育

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于

培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。

素质教育的提出标志着我国新时期对教育理解的不断深入，是我国各级各类教育行动与改革的方向，它要求我们教育工作者重新审视自己的已有理念和行动。

素质教育要求我们重视学生全面素质的和谐发展，重视学生身心素质的健康发展，以促进学生生活质量的提高、社会的可持续发展 and 全面进步。

现在公认的素质教育的三个基本特征是全体性、全面性和自主性。也就是说，这三个特征在体育教学中体现得越强，我们的体育教育也就越接近素质教育的要求，体育教育为素质教育所做的贡献也就越大。因此，当前一段时期内的体育教学改革，理应以这三个基本特征的强化作为方向和具体实施的结合点。

（一）教育的“全体性”与体育教学改革

没有教育的“全体性”就谈不上素质教育。因此，我们体育教学改革的第一个目标就是“使体育教学属于全体学生”。应该说，在城市的大部分学校里，我们都能够坚持正常的体育教学，我们也基本上能够使除了一少部分身体残疾的学生外，全体学生都能够在“时间”和“空间”上得到基本平等的教育。换句话说，我们在体育教学的“形”的方面，已具有“全体性”。而当前主要的问题是在“神”的方面是否具有全体性的问题。这里的“神”的全体性包括（1）使不同身体素质的学生都能得到同样的学习与锻炼，而不是一些学生学的、练的很多，而另一些学生学的、练的很少；（2）正视学生的个体差异，承认并尽可能使每个学生都有自己的学习目标，使每个学生都能在体育教学中努力地完成自己的学习目标；（3）使每个学生都能在体育教学中获得成功的乐趣，不能因为我们教学的规律性和强制性使一部分学生获得成功与乐趣，而使另一部分学生只能接受失败的苦涩；（4）在评价方面，使每个学生都能得到最切合实际的评价，让每个学生都能从教学评价中得到新的学习目标和新的学习动机。

要实现上述的“全体性”，毛振明先生认为，针对以上要求，应做好以下工作：（1）研究统一练习与自练相结合的教学模式，探讨按体能分组进行锻炼的教学方法，进行以个人或小组形式组织的运动处方教学的尝试；（2）进行“小组练习法”和各种范围的“选择性教学”的尝试和实验；需要对“学习卡片”和“单元内过程评价”等教学方法与手段进行开发；（3）我们应多研究各种能使学生都体验到乐趣的教法，应靠修改比赛规则、改变场地器材等“教材化”手段，使教学中的学不好那一部分学生也能体验到学习的乐趣，在这方面我们已经有了“反 50 米跑”、“四门足球”、“五分制篮球”、“目标跳远”等行之有效的方法，应尽快在此基础上形成新的方法论；（4）我们应考虑改 100 分制的终结评价为 5 分制等级评价，同时加强过程评价在终结评价中的比例，探讨进行过程评价的方法，加强对学生自我评价和小组内评价方法与程序的研究。

（二）教育的“全面性”与体育教学改革

体育教学中的“全面性”是使学生在体育教学中得到应该得到的全面发展。在以往的体育教学中，学生更多地获得的是“技能”和“体力”，而明显缺少的是对原理的理解和情感上获得的“成功感”。也就是说，在“懂、会、乐”这三个体育效应中，“懂”和“乐”是个薄弱环节（当然在“会”上也有问题），因此我们要使体育教学更加具有“全面性”，就必须在“懂”和“乐”上加大努力。

“懂”的问题关键是让学生“想”，让学生脑筋动起来，边想边练，练好了，也明白了。掌握了原理可以使学生在以后的体育实践中“举一反三”，这才能体现教材的范例性。而让学生真正地去想，就必须有好的设问，设真正是“悬念”的问题和与技术有内在关系的关键性问题，这就要求我们对教材有更深刻的理解，在这方面进行“理性的教材化”，同时还要辅以探究式、发现式和问题式的教学模式的开发。

“乐”的问题牵扯的因素较多：教材的选择。教材中的确有

相对枯燥和相对有趣味的内容之分，那么怎么能把既有教育意义又有趣味的教材进行强化是我们今后课程安排需要认真考虑的问题。

对教材意义理解的问题，有时只从健身、学技术出发会大大淡化教材中固有的竞争和合作等有趣味的因素。例如，只学篮球的单个技术，而不让打篮球，就是如此。应该是技术教学和情感体验都不偏废；再就是教法的问题，也是教师的问题。本来可以让学生先玩后练的，而光练不玩；本来可以让学生选择一下的，而要强制；本来可以把场地、器材改变一下的，而要墨守陈规；本来可以鼓励的，而要责备，这些都会影响学生对体育学习产生兴趣，最终降低了体育教学质量，也使学生本来可以在体育教学得到陶冶的那些东西没有得到。

（三）教育“主动性”和体育教学改革

提倡教育“主动性”，一是要通过对学生学习积极性的唤起，最大限度地提高教学质量；二是让学生在自主的、主动的学习过程中掌握学习的方法，从而“学会学习”。以往的体育教学在追求健身和学技术的思想指导下，有时容易把教学质量与“运动负荷”和“技评”联系得很紧密，也常常出现为追求表面上的“效率”和“运动负荷”、“练习密度”等牺牲学生学习主动性的现象。学生的“主动性”来源于学生对学习的“可选择性”。这里的“可选择性”一是指对外面的东西的选择，如学习内容、学习进度、学习方法、学习伙伴、学习目标、学习参考资料、场地器材等等；另一个是指内部的选择，即对头脑中的东西的选择，如问题的答案、价值的判断、评价的标准、思考的方式方法等等。如果我们抹杀和否认这些选择性，做任何事时只给学生一个答案，只练一个内容，只是一种方法，都是一个难度和进度，对问题不让学生想，都是教师说的对，那么学生是不会产生主动性的，学生最终也不能学会学习，还会使学生感到体育教学内容的贫乏和生硬，从而产生体育厌学现象。

对此，我们在教学中也应“抓大放小”，一些基本的东西可

以由教师把握住，一些“小”的环节可以放开让学生去尝试、去做，如准备活动就不一定非得由教师统一安排，可由学生去准备，去带做。放松活动、游戏活动也是如此；在有条件的情况下允许各种进度的学习，可以让学生选择不同的难度，如栏间距的长短、跳箱的高度和方向、投篮的方法、不同的排球网的高度、不同人数的足球比赛、不同的双人跑法等等，从而，使学生判断，会选择，并习惯于这种选择，这样，学生的学习主动性就会得到调动；

要启发学生多想，不要一开始就告诉答案，要让学生在多种选择中，在“有价值的弯路中”去迷惑，去领悟，从而帮助他们真正形成锻炼身体和娱乐的能力。

总之，素质教育是一项紧迫的工程，要求每个教育的有机部分都去完成各自应完成的任务来共同实现。当我们明确了素质教育的基本特征之后，我们才能准确找到实现和体现这些特征的那些具体的教改的方略和方法。

四、体育教学要强调“健康第一”

1999年，中共中央和国务院在《深化教育改革，全面推进素质教育》决定中明确提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”、“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想，切实加强学校的体育工作……”由此可见，我国学生的健康问题已摆上学校教育和学校体育的重要位置。

（一）健康新概念

何谓健康？从古到今，人们对其有不同的解释，以往，由于受传统观念和世俗文化的影响，往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代，医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且具有劳动技能的状态；通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量。”在美国也有类似的叙述，健康专家贝克尔认为，健康是“一个有机体或有机体的部分处

于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，以及没有疾病”。

然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学、生物学的范畴，扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上真正的健康。

上述三方面的有机结合，可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中，身体、心理和社会三种属性的面积越大，在自然和社会中所占的位置也越高，与社会的接触面也越大，显示出该个体的生命质量也越高。反之，如果这三种属性的面积过小，则个体与社会的接触面也越小，生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们，生命体的质量越高，则健康长寿的可能性就越大；相反，个体如果心理压抑和自我封闭，则极易产生疾病，缩短寿命。这也说明，一个人只有从生物、心理和社会三方面着手，才能有效地保证其健康幸福的生活，并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态，每个方面均包含着健康和疾病两极，由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案，可以大致区分出普通人的 8 种健康模型（表 1-1）。

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康（也称健康五要素），才称得上真正的健康，或称之为完美状态。目前，也常用完美一词来替代健康。

表 1-1 8 种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	不健康

注：选自（美）沃林斯基著，孙牧虹等译，《健康社会学》，社会科学文献出版社 1992 年。

1. 身体健康

身体健康不仅指无病，而且还包括体能，后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，提高生活质量。

2. 情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性的，所谓情绪稳定性是指个体面对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常，关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

3. 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

4. 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，

主要包括理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命体的能力。

5. 社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力，此能力将使你在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，也会使你少生烦恼，心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响（图 1-1），例如，身体不健康会导致情绪不健康；缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

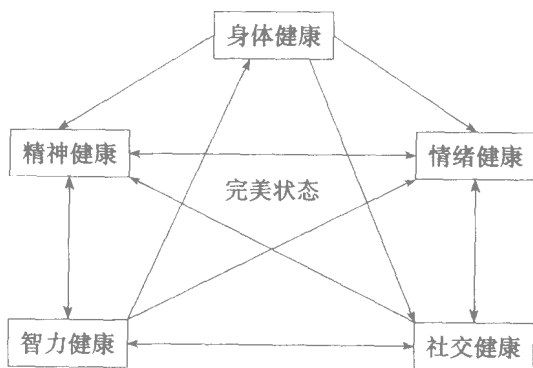


图 1-1 健康五要素之间的关系

在人的生命长河的不同时期，健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用，但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展，人才称得上处于完美状态，才能真正健康和幸福地生活，并享受美好人生。

众所周知，体育活动对增进学生的身体健康有积极的作用，但体育活动对改善学生心理健康和社会适应能力的作用许多体育教师并不十分清楚。实际上，体育活动既是一种身体活动，也是一种心理活动和社会活动，因此，体育活动既能促进学生的身体健康，也能改善学生的心理健康和社会适应能力。虽然，以往的体育教学也